

**FITXA IDENTIFICATIVA****Dades de l'Assignatura**

Codi	33032
Nom	Preparació física aplicada a la fisioteràpia
Cicle	Grau
Crèdits ECTS	4.5
Curs acadèmic	2022 - 2023

Titulació/titulacions

Titulació	Centre	Curs	Període
1202 - Grau de Fisioteràpia	Facultat de Fisioteràpia	4	Segon quadrimestre

Matèries

Titulació	Matèria	Caràcter
1202 - Grau de Fisioteràpia	19 - Preparació Física aplicada a la Fisioteràpia	Optativa

Coordinació

Nom	Departament
CALATAYUD VILLALBA, JOAQUIN	191 - Fisioteràpia
CASAÑA GRANELL, JOSÉ	191 - Fisioteràpia

RESUM

“Preparació Física” és una assignatura oferta en el Grau en Fisioteràpia de la Universitat de València en 4º curs amb caràcter optatiu.

L'objectiu de l'assignatura és oferir al futur fisioterapeuta uns coneixements bàsics sobre la Preparació Física orientada cap a l'àmbit terapèutic, donant-li al fisioterapeuta unes eines per complementar la seva actuació. Així doncs, els continguts d'aquesta matèria són:

- La condició física del pacient com a punt de partida.
- Generalitats sobre les qualitats físiques del pacient.



- Principis fonamentals de l'entrenament.
- Principis fonamentals de l'exercici físic.
- Planificació i estructuració de l'exercici físic.
- Mètodes i sistemes de millora de la força.
- Mètodes i sistemes de la flexibilitat.
- Mètodes i sistemes de la resistència.
- Mètodes i sistemes de l'entrenament neuromotor i la coordinació.

CONEIXEMENTS PREVIS

Relació amb altres assignatures de la mateixa titulació

No heu especificat les restriccions de matrícula amb altres assignatures del pla d'estudis.

Altres tipus de requisits

No es requereixen

COMPETÈNCIES

1202 - Grau de Fisioteràpia

- Que els estudiants hagen demostrat posseir i comprendre coneixements en una àrea d'estudi que parteix de la base de l'educació secundària general, i se sol trobar a un nivell que, si bé descansa en llibres de text avançats, inclou també alguns aspectes que impliquen coneixements procedents de l'avantguarda del seu camp d'estudi.
- Que els estudiants sàpien aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació d'una forma professional i posseïsquen les competències que solen demostrar-se per mitjà de l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins de la seua àrea d'estudi.
- Que els estudiants tinguen la capacitat d'arreglar i interpretar dades rellevants (normalment dins de la seua àrea d'estudi) per emetre judicis que incloguen una reflexió sobre temes rellevants d'índole social, científica o ètica.
- Que els estudiants puguin transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat.
- Que els estudiants hagen desenvolupat aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per a emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia.



- Conèixer i comprendre els mètodes, els procediments i les actuacions fisioteràpiques, encaminats tant a la terapèutica pròpiament dita, que cal aplicar en la clínica per a la reeducació o recuperació funcional, com la realització d'activitats dirigides a la promoció i manteniment de la salut.
- Intervenir en els àmbits de promoció, prevenció, protecció i recuperació de la salut.
- Mantenir actualitzats els fonaments dels coneixements, habilitats, destreses actituds de les competències professionals.
- Respectar els drets fonamentals i d'igualtat entre homes i dones.
- Reconèixer la diversitat, la multiculturalitat, els valors democràtics i la cultura de la pau.
- Treballar en equip.
- Tenir capacitat d'organitzar i planificar el treball.
- Avaluar la condició física del pacient.
- Conèixer les diferents qualitats físiques del pacient.
- Conèixer els principis generals de l'activitat muscular.
- Conèixer els principis fonamentals de l'exercici físic.
- Aplicació dels diferents sistemes de musculació per al desenvolupament dels diferents tipus de força.
- Aplicació de les tècniques per al desenvolupament de la flexibilitat, elasticitat, coordinació, propiocepció i equilibri.
- Aplicació de les tècniques per a la millora de la resistència a l'exercici.

RESULTATS DE L'APRENTATGE

En finalitzar l'assignatura l'alumne haurà de ser capaç de:

- Determinar les característiques definitòries de les qualitats físiques, els factors que les determinen i les classificacions més representatives
- Determinar la relació entre la condició física i la salut
- Dissenyar una sessió de preparació física dirigida a la millora d'una o diverses qualitats físiques seguint els fonaments bàsics del condicionament físic
- Seleccionar i utilitzar els mètodes de treball més adequats per a cada esportista/pacient que rehabilita
- Planificar, avaluar i desenvolupar programes de rehabilitació sobre la base del desenvolupament bàsic de les qualitats físiques.
- Aplicar a la Preparació Física els principis fisiològics i psicològics.
- Seleccionar i aplicar el test més adequat per avaluar cadascuna de les qualitats físiques en funció del tipus d'esportista/pacient



- Participar en el disseny d'activitats i tasques que es programen per al desenvolupament d'activitats físiques i esportives al costat de la resta de membres de l'equip multidisciplinari

DESCRIPCIÓ DE CONTINGUTS

1. Introducció general a la Preparació Física. Acondicionament Físic

- La Preparació Física en la Fisioteràpia
- La sessió de Preparació Física. Estructures d'entrenament
- Fonaments bàsics del condicionament físic. Bases biològiques de l'exercici, Lleis i Principis.
- Factors que intervenen i consideracions especials en el camp de la fisioteràpia.
- Planificació i programació de l'entrenament físic.

2. Les qualitats físiques

- Les qualitats físiques: Introducció. Classificació. Característiques definitòries. Factors que les determinen. Avaluació i control.
- Qualitat Física: Força.
- Qualitat Física: Resistència.
- Qualitat Física: Flexibilitat.
- Qualitat Física: Velocitat.
- Qualitats Coordinatives.
- Consideracions en poblacions especials.

3. Disseny de programes d'exercisi físic

- Consideracions prèvies.
- Criteris metodològics.
- Exercici Físic terapèutic.

**VOLUM DE TREBALL**

ACTIVITAT	Hores	% Presencial
Pràctiques en aula	30,00	100
Classes de teoria	15,00	100
Elaboració de treballs en grup	10,00	0
Elaboració de treballs individuals	24,00	0
Estudi i treball autònom	33,50	0
TOTAL	112,50	

METODOLOGIA DOCENT

La metodologia d'ensenyament-aprenentatge de la matèria, estarà emmarcada en la teoria cognitiu-constructivista de l'aprenentatge, que subratlla el paper essencialment actiu de l'estudiant. Est serà el protagonista del seu procés educatiu i tractarà de desenvolupar un aprenentatge significatiu basat en els coneixements previs. El professor actuarà de mediador i facilitador de l'aprenentatge utilitzant tècniques motivadores, de modelatge, la mayèutica, la introspecció i la resolució de problemes.

La programació docent pot ser modificada durant el desenvolupament del curs si el professor, sota criteri de qualitat docent i assimilació de coneixements per part de l'estudiant, el considera oportú.

AVALUACIÓ

El sistema d'avaluació de l'assignatura consistirà en la suma de les qualificacions obtingudes de (A) l'avaluació dels coneixements teòrics de l'estudiant i (B) de les habilitats pràctiques i altres competències demostrades durant el desenvolupament de l'assignatura, havent de superar-se (**OBTENIR UN 5**) en cadascuna d'aquestes parts per a obtenir la nota final.

A) Part teòrica, suposarà el 40% de la nota final de l'assignatura:

PROVA OBJECTIVA (TIPUS TEST): L'examen tipus test constarà de 20 - 40 preguntes de resposta múltiple, sent correcta una de les quatre opcions de resposta. La correcció d'aquesta prova es realitzarà segons la següent fórmula:

• $\text{Nota} = [\text{encerts} - (\text{errors} / \text{n}^\circ \text{opcions} - 1)] * (\text{màxima nota} / \text{n}^\circ \text{preguntes})$.

B) Part pràctica, suposarà el 60% de la nota final de l'assignatura. L'alumne podrà escollir entre una avaluació contínua o un examen pràctic.



a. Avaluació contínua: assistència obligatòria a les pràctiques (com a mínim el 80%), en les quals es valorarà l'actitud i participació en les diferents activitats proposades. Els alumnes que opten per aquesta opció hauran de presentar un treball grupal que serà tutelat per l'equip docent. El treball grupal i la seua exposició constituïran un 60% de la nota final de l'assignatura.

b. Examen pràctic: el mateix dia de l'examen teòric es realitzarà un examen pràctic en finalitzar el mateix, amb 3-5 preguntes de desenvolupament. Aquesta prova tindrà un valor del 60% de la nota final de l'assignatura.

REFERÈNCIES

Bàsiques

- Baechle TR, Earle RW. Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico. Buenos Aires Madrid: Médica Panamericana; 2007.
- López Chicharro J, López Mojares LM. Fisiología clínica del ejercicio. Buenos Aires: Médica Panamericana; 2008.
- Manual NSCA. Fundamentos del entrenamiento personal. Barcelona: Editorial Paidotribo; 2016.
- Pescatello LS. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 9th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins Health 2014.
- Wilmore JH, Costill DL. Fisiología del esfuerzo y del deporte. Barcelona: Paidotribo; 2007.
- Rodríguez García PL [coordinador]. Ejercicio físico en salas de acondicionamiento muscular: bases científico-médicas para una práctica segura y saludable. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2008.
- Romero D, Tous J. Prevención de lesiones en el deporte. Claves para un rendimiento deportivo óptimo. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2011.

Complementàries

- Kisner C, Allen CL. Ejercicio terapéutico. Fundamentos y técnicas. 5ª ed. Buenos aires: Editorial médica Panamericana; 2010.
- Mora-Rodríguez R. Fisiología del deporte y el ejercicio: prácticas de campo y laboratorio. Madrid: Médica Panamericana; 2010.
- Moore GE, Durstine L, Patricia L. ACSMs Exercise Management for Persons With Chronic Diseases and Disabilities. 4th ed. USA: Human Kinetics; 2016.